

בעד

עצמי

פעילות 5

כוחם של סיפורים

כיצד תקשורת תוך-אישית (שיח פנימי)
משפיעה על ההערכה העצמית



לא אושז שאני
חולק אהבתי

ערכת הדרכה לחיזוק הדימוי וההערכה העצמית

כתיבת התכנית: פרופ' מוריה גולן, דר' טוביה זקהם, סיגל ארוך, דוד איבגי, אלדד שאלתיאל, ענת וקנין-חנס, ימית זגורי

חזרה לתוכן ^

מטרות

- התלמיד יכיר את השיח הפנימי שמשפיע על ההערכה העצמית שלנו
- התלמיד יכיר את שרשרת האירועים: מחשבה-הרגשה-התנהגות
- התלמיד יתבונן ויעריך את השיח הפנימי שלו
- התלמיד ילמד לנטרל אמונות לא יעילות וחשיבה שלילית

הסיפור של עצמנו

אנחנו נולדים לתוך מציאות שבה קיימים סיפורים, אמונות ותפיסות ביחס למוצא שלנו, למשפחה שלנו, ואפילו למי שאנחנו - סיפורים שהאדם מאמץ. כך גם סיפורים שאנחנו כביכול בוחרים, נתפסים על ידנו כ"אמת" ולמעשה מצמצמים את חיינו. לעתים קרובות אנחנו בוחרים לוותר על איסוף מכלול הנתונים ובמקום זאת מספרים לעצמנו "סיפור". אנחנו שוכחים שהחיים הם רב-סיפוריים.

כך אנשים מסוימים יתקשו לקנות בגדים מעל מידה מסוימת, כי הם מספרים לעצמם סיפור ביחס לאיך שהם נראים, סיפור שלא מבוסס על המראה שלהם באמת אלא על השוואת מספרים.

את הסיפור אנחנו בוחרים בעיקר על פי יכולתו להסביר את הנתונים שאספנו ואת הקשר ביניהם, ולמעשה כך אנחנו מוותרים על השלב הרציונלי של שקלול הנתונים היבשים ומשמעותם, ומתנהלים על פי הסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו.

המטרה של המפגש הזה היא להכיר את הסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו ולבחון איך הם מכוונים אצלנו התנהלות מצומצמת או משוחררת. המטרה היא השגת חירות בבחירה, וזו מתאפשרת רק כאשר קיימת מודעות לאפשרויות חלופיות אשר בלעדיהן אנו נותרים כלואים בסיפור הנוכחי שלנו, או כפי שאמר אלברט איינשטיין: "השכל הישר אינו אלא אוסף של דעות קדומות אשר רכשנו עד גיל 18 ושאיננו מטילים בהן ספק". <

למנחה הקדמה

יותר מ-70% מן הבנות נמנעות מפעילויות מסוימות כי הן חשות רע ביחס למראה שלהן.

יותר מ-20% מהבנות נמנעות מלהביע את דעתן.

בעולם הרציונלי אנחנו אמורים להקדים לכל החלטה איסוף מידע ועובדות, ניתוח שלהם ורק אז גיבוש החלטה.

בעולם האמיתי, רובנו מקצרים את שלב איסוף הנתונים בשל נטייתנו להעדיף את הנתונים התומכים בעמדתנו הראשונית, וגם בוחרים לרוב לוותר על איסוף מכלול הנתונים ומחליפים אותם ב"סיפור" שאנו מספרים לעצמנו.

להכין מראש:

- כיסוי עיניים
- טבלה עם הקטגוריות הבאות: מידת נעליים, מידת מכנסיים, גובה, משקל, דמי כיס שבועיים, הציון הכי גבוה, מספר החברים בפייסבוק, מספר החברים הטובים, מספר בני הזוג שהיו לי - כמספר התלמידים
- נספח 3 או נספח 4 - כמספר המשתתפים
- דפים, כלי כתיבה

עזרים	זמן מומלץ	מהלך הפעילות	נושא
	2 דקות	ניתן לפתוח בנתונים - מתוך ההקדמה	פתיחה
כיסויי עיניים, כרטיסיות שעליהן רשומות הנחות יסוד נספח 1	5 דקות	סוגרים את העיניים באמצעות כיסוי. המנחה יקריא את הנחות היסוד. כל מי שמסכים עם ההנחה שהקריא המנחה יתקדם צעד אחד קדימה. בסוף הקריאה מתייחסים למיקום של הפרט ובודקים מה זה אומר עלינו (כולנו מנוהלים על ידי הנחות). נספח 1	המחשת תמיכה בהנחות מקובלות
	20 דקות	מתחלקים לזוגות. כל זוג יבחר חמש הנחות יסוד מתוך נספח 1 ויטיל בהן ספק באמצעות הקול שלו או באמצעות הקול של אחת הדמויות המשמעותיות שבחר במפגש הקודם. לדוגמה: הנחה 1- לאנשים יפים יש הכול. הקול הספקני שלי אומר.../ אימא שלי הייתה אומרת... (דוגמה בנספח 1) מומלץ שכל זוג ילך לפינה אחרת ויעבוד עצמאית.	היכרות עם הסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו והרחבת נקודת המבט
	15 דקות	מה אתם מסיקים לגבי הנחות יסוד? עד כמה הן מודעות? אלו הנחות יסוד הכי קשה להפריך?	דיון
טבלה עם הקטגוריות הבאות מידת נעליים, גובה, מכנסיים, משקל, דמי כיס שבועיים, הציון הכי גבוה, מספר החברים בפייסבוק, מספר החברים הטובים, מספר בני הזוג שהיו לי- כמספר התלמידים	20 דקות	המנחה יחלק לתלמידים טבלה עם הקטגוריות הבאות- מידת נעליים, מידת מכנסיים, גובה, משקל, דמי כיס שבועיים, הציון הכי גבוה, מספר החברים בפייסבוק, מספר החברים הטובים, מספר בני הזוג שהיו לי- כמספר התלמידים הערה למנחה: יש להנחות את התלמידים למלא נתונים מספריים בלבד ובכל קטגוריה מספר בודד ולא סקאלה. בנוסף, להזכיר לתלמידים שלא יצטרכו לחשוף את המספרים אלא לשמור אותם לעצמם. מי שרוצה לשתף: איך היה למלא את הטבלה? האם יש נתונים שקשה לך איתם, האם יש נתונים שאתה גאה בהם? מה ההרגשה כשאתה מתבקש לדבר על מספר ספציפי?	שלטון המספרים דיון
נספח 2	2 דקות	ראה נספח 2 ניתן להשתמש במידע בצורת שאלות מול התלמידים או לשאול שאלות מנחות כגון: אם לא תתמקד רק בציון במבחן אלא גם ברמת הקושי שלו, האם זה משנה את ההשפעה על הדימוי העצמי? הערה למנחה: אפשר להביא דוגמא אישית מהחיים הפרטיים במידה וזה מתאפשר לך	סיכום השפעת המספרים

עזרים	זמן מומלץ	מהלך הפעילות	נושא
נספח 3 או נספח 4 דפים כלי כתיבה	10 דקות	<p>מציגים לתלמידים שלושה תרגילים אפשריים ועליהם לבחור אחד:</p> <p>1. מחלקים את הכתבה על מידות הבגדים, וכל אחד רושם שני דברים שהוא לקח מן הכתבה. נספח 3</p> <p>2. אם הייתי חי בעולם ללא מספרים במה היו חיי שונים? - כל תלמיד יתאר בכתב/הצגה איך עשוי להיראות יום בחייו ללא מספרים.</p> <p>הערה למנחה: להנחות את התלמידים לשים דגש על דברים שקשורים בדימוי עצמי.</p> <p>3. מכתב פרידה מ"שלטון המספרים". נספח 4 מומלץ לילדים צעירים יותר</p>	תרגיל לתלמידים
	20 דקות	כל תלמיד מציג: הצגה/מסקנה מן התרגיל	סיכום במליאה
		למפגש הבא כל תלמיד יגיע עם תמונה מגילאי 7-3.	משימת בית לתלמידים לקראת הפעילות הבאה

הנחות יסוד והטלת ספק בהן באמצעות קול משמעותי

- 1 הנחה 1 לאנשים יפים יש הכול
- 2 הנחה 2 הדבר הראשון שמתבוננים בו אצל אחרים הוא במה שלא בסדר אצלם
- 3 הנחה 3 אם בני אדם היו יכולים להיראות כפי שהיו רוצים, חייהם היו מאושרים יותר
- 4 הנחה 4 כשמישהו מחייך סימן שטוב לו
- 5 הנחה 5 אם אנשים היו יודעים מה המחשבות של האחר הם לא היו ממשיכים להיות איתו
- 6 הנחה 6 להיות מקובל זה להראות טוב נקודה!
- 7 הנחה 7 המראה החיצוני אחראי מאד למה שקורה לאנשים בחיים
- 8 הנחה 8 אם אני לא מצטיינת אני לא נהנית ממה שאני עושה
- 9 הנחה 9 כשמישהו מסתלבט עלינו סימן שמהו אצלנו לא בסדר
- 10 הנחה 10 הדרך היחידה לאהוב את המראה שלנו היא על ידי השנוי שלו
- 11 הנחה 11 אנשים עם פגם לא מצליחים
- 12 הנחה 12 ה"אני" האמיתי שלנו פחות חשוב מאיך שאנחנו נראים
- 13 הנחה 13 להראות כמו דוגמן/נית היא ערובה לאהבה
- 14 הנחה 14 אדם שמן הוא פחות מקובל
- 15 הנחה 15 גוף חטוב חשוב יותר מפנים מקסימים
- 16 הנחה 16 היותי בן/בת מכתוב את סוג התחביבים שלי

הנחה: לאנשים יפים יש הכול

הקול הספקני שלי אומר ש: _____

סבא שלי היה אומר ש: _____

החבר הטוב שלי היה אומר ש: _____

סיכום השפעת המספרים

שימו לב שלכל אחד מכם יש במוח מעבד זעיר של המציאות שמתאים אותה למדידה, לממוצע מקובל, למשקל רצוי, למידת מכנסיים, להקצאת דמי הכיס, להבנת ביצועים בספורט ועוד.

המדידה הכמותית של התופעות סביבנו הפכה לכלי המרכזי בהגדרתן. מה שאינו מדיד אינו קיים, ולהפך מסתבר שכל דבר שנמדד מעצים את התחושה ביחס לתופעה.

☞ מה מפעיל אתכם יותר: הערכה בתעודה "טעון שיפור" או ציון 55? **המספר מניע להישגיות** (כנ"ל ביחס לספירת בריכות, ציונים גבוהים וגם... רייטינג בטלוויזיה).

☞ אם תישקלו כל יום, תתחילו לשאול את עצמכם האם אתם שמנים. כלומר, **המספר מהווה מדד להערכת מצב**, אבל לעתים דיוק לא רלוונטי גורם לדאגה לא רלוונטית.

☞ אם תבדקו את מספר המכנסיים שאתם מודדים במקום להסתכל האם הם מחמיאים לכם או לא, אולי תסיקו שגדלתם מדיי?

אין ספק שהמספרים מעניקים לנו ביטחון ותחושת שליטה, אך נראה כי העיסוק במספרים הפך לעיקר ואילו המהות של מה שנמדד נעלמת בתהליך. האם שמתם לב שתוצאות של בחינות מחליפות אינטליגנציה, סקרי דעת קהל מחליפים מנהיגות ומר "ישראלי" מחליף את האינדיבידואל הפרטי, את מי שאני ואת מי שאתה?

האם ייתכן שאנחנו עסוקים בספירה כדי שלא נצטרך לעמוד חשופים מול אמיתות שונות,

כגון איך ייתכן שזו שלובשת מכנסיים במידה 42 היא מלאה וזו שלובשת מידה 36 היא רזה?

עם זאת, מדידת חום, לחץ דם וסוכר בדם הרבה פעמים מסייעת להתייחס אל חריגה בפרופורציה או מניעה לפנייה לקבלת סיוע.

חשוב לדעת שרובנו איננו בנויים כמו דוגמנים. כל מי שמעורב בתעשיית הפרסום יודע כי רבות מדוגמניות- העל נאלצות להרעיב את עצמן או להשתמש בסמים כדי להצליח להיכנס למידה 34 או 36.

בדיקה | מידות של בגדים בחנויות - הבלגן חוגג

הסמול החדש

שוך האופנה בארץ סובל מחוסר אחידות עצום במידות הבגדים, שהופך את הקנייה לסיט • בבדיקה של 56 בגדים באותן המידות, שערכנו במעבדת הטקסטיל של שנקר, מצאנו הבדלים של עשרות אחוזים במידות הבגדים בפועל • אז מה המידה שלכם?

ימות השנה, הופך לפרויקט מתסכל ומתיש", אומרת מרקוס. אם לוקחים את הילד לקניות, חייבים שהוא ימדוד כל פריט בנפרד, למרות שילדים ידועים כמי שלא תמיד משתפים פעולה עם פרויקטים מן הסוג הזה. "אין שום אפשרות לדעת מה הגודל המתאים לו אלא אם אתם מצוידים בסרט מידה, וגם זאת רק אחרי שתעברו קורס מקצועי בטקסטיל ותהפכו את הקנייה למשימה מקצועית". בעיה נוספת בבגדי הילדים היא ההתכווצות. מרקוס: "אם מדובר בבגדים בלתי איכותיים, והבחנתי בכאלו במגוון שהובא אלינו לביקורת, ההורה, שכבר עבר את הווייה-דולורוזה של התאמת המידה לילד, ימצא שאחרי הכביסה הבגד שהתאים לבן הארבע מתאים עכשיו לתינוק". ירדנה זיו, המעצבת הראשית של הוניגמן, מגלגלת את האשמה לפתחם של ההורים. "המידות של בגדי ילדים

הגברים. "מכיוון שמדובר במוצרים קלאסיים ופחות תלויי אופנה, ובבגדים בלתי גמישים, ההפרשים שמצאנו מזעזעים אותי. מה גם שמדובר במוצרים יקרים

יחסית", היא אומרת. מי שינסה למצוא שיטה בכלגן המידות, יתקשה. באופנת סגל, למשל, טענו שמכנסיים מחויטים לגבר של הוגו בוס במידה 52 חופפים למידה 46, ואילו ב"פקטורי 54" טענו שחולצה עם כפתורים לגבר במידה 52 חופפת דווקא למידה 44. בדיוויד ששון אמרו שדווקא מכנסיים מחויטים במידה 36 חופפים למידה 46. "גם בתחום הילדים מסע קניות הבגדים, הנצרכים לקניות תכופות וגדולות יחסית בכל

מאת שושנה חן ואיריס נאור-ליפשיץ

חוסר האחידות הקיצוני במידות הבגדים בשוק האופנה הישראלי הופך לא פעם את קניית הבגדים לסיט. אין שום אפשרות לדעת מהי המידה המתאימה לכם. יש לכך סיבות אובייקטיביות, פסיכולוגיות ושיווקיות, אבל בשורה התחתונה: הצרכנים מבולבלים. ויש להם סיבות טובות, כפי שהוכיחו בבדיקות מקיפות שערכנו בסיוע אירנה מרקוס, מנהלת מעבדת הטקסטיל של בית-הספר הגבוה להנדסה ולעיצוב שנקר, 56 פריטי ביגוד שונים לילדים ולמבוגרים. בגדי הנשים והגברים נמדדו על-ידי שתי נשים ושני גברים (בהתאמה) במידות המתאימות. בגדי הילדים נמדדו על-ידי בן (בגיל ארבע וחצי) ושלוש בנות (ארבע וחצי עד חמש וחצי). אחר-כך הובאו כל הבגדים למעבדת הטקסטיל ונמדדו באופן מקצועי. במדידות נמצאו פערים של עשרות אחוזים בין יצרנים שונים במידות הבגדים, למרות שעל התוויות שלהם הייתה רשומה אותה מידה. כאשר נוסו הבגדים על-ידי הצרכנים, רק שבעה מביין 56 הפריטים התאימו יפה לשניים עד שלושה נסיינים מאותה המידה. היתר התאימו רק לנסיין אחד, או לא התאימו כלל.

אירנה מרקוס מדגישה בעיקר את הפערים בין היצרנים בחולצות הגברים ובמכנסים

חולצות טי לנשים, מידה 38/מדיים

הקטן ביותר	הגדול ביותר	הפער	הפער ב-%
72 ס"מ (ראלף קאטה)	86 ס"מ (H&O)	14 ס"מ	19%
52 ס"מ (ראלף קאטה)	65 ס"מ (פוקס)	13 ס"מ	25%
48 ס"מ (H&O)	74.5 ס"מ (פוקס)	26.5 ס"מ	55%

הערות הנסיינות: תאמו פחות או יותר את מדידות המעבדה.

* המותגים שנבדקו: פוקס, ראלף קאטה, H&O, דלתא, המשביר החדש לצרכן.

מכנסי ג'ינס לנשים, מידה 38

הקטן ביותר	הגדול ביותר	הפער	הפער ב-%
99 ס"מ (פוקס ורנאר)	112 ס"מ (דיזל)	13 ס"מ	13%
42 ס"מ (רנאר)	53 ס"מ (HDL)	11 ס"מ	26%
89 ס"מ (רנאר)	102 ס"מ (פוקס)	13 ס"מ	25%

הערות הנסיינות: רק קסטרו ישבו יפה. הבעייתיים ביותר ברוחב - פולו ראלף לורן (1,149 שקל), המשביר, ליוויס, רנאר. הבעייתיים באורך: דיזל (700 שקל) ו-HDL.

* המותגים שנבדקו: פוקס, פולו ראלף לורן, מנגו, רנאר, קסטרו, H&O, המשביר החדש לצרכן, דיזל, ליוויס, HDL.

בדיקה | מידות של בגדים בחנויות - הבלגן חוגג

בארץ נדיבות יחסית, מה שכולט באורך וברוחב המכנסיים, כי ההורים מעדיפים לקנות גם לשנה הבאה, היא אומרת. בשילב אומרים שאי-אפשר לייצר ילדים במידות אחידות בישראל, בגלל השונות הגדולה בין הילדים הישראליים. אלי קידר, מנכ"ל זארה, אומר כי בזארה ובפול אנד בר, שתי רשתות שהיו מזוהות עם מידות קטנות במיוחד על-פי הסטנדרטים הספרדיים, עברו בשנתיים האחרונות מהפך בתחום המידות, כחלק ממהלך עולמי של הרשת, שפותחת יותר ויותר נקודות בעולם, וכמענה לדרישות השוק הישראלי. לדבריו, המידות הותאמו למידות המקובלות בארץ. ברשתות נקסט, זארה וגאפ באירופה תלויות במחלקות הילדים טבלאות עם מידות מפורטות לפי אורך רגל ומותן. במחלקות הגברים מכילות הטבלאות מידות של צווארון ורוחב כתפיים. אם מביאים מהבית את המידות המדויקות, אפשר להסדר. הפירוט מאפשר גם קניות מקטלוגים או באינטרנט. חלק מהיצרנים בחו"ל מסמנים על מכנסי הג'ינס שלהם את אורך המכנס, כשאותה מידה יכולה להימכר במבחר אורכים, לגבוהים ולנמוכים. בבדיקה שלנו מצאנו זאת רק אצל דיזל וליוויס.

לשלם פחות לסינים

למצב המבלבל יש קודם כל סיבה אוניברסיטלית: באמת קשה להחיל סטנדרטיזציה של מידות, והראיה - עדיין אין מדינה בעולם שהוציאה תקנים של מידות, למרות ניסיונות שנעשו פה ושם. "התאמת המידה תלויה בגזרה של הלובר וגם באופנה", אומרת מרקוס. "אופנה צמודה לעומת רפוייה יכולה לגרום להבדלים של כמה ס"מ. מותן גבוהה או נמוך משנה את התאמת המכנסיים". אבל לבלגן תורם גם המבנה המסובך של השוק הישראלי. חלק גדול ממוצרי האופנה מיובאים מסין. "יצרן סיני לא ייתן הצעת מחיר בלי טבלת מידות. ככל שמספקים לו טבלה

עם מידות קטנות יותר, המחיר נמוך יותר", מסבירה מרקוס. לדבריה, זו הסיבה שמידות הבגדים "התכווצו" בשנים האחרונות. "מידות הבגדים לנשים הופכות להיות מידות לאנורקטיות - כל-כך קטנות שנשים שאינן רזות בצורה קיצונית לא יכולות לקנות", היא אומרת. "בחלק מן המקרים הגודל בפועל של אותה המידה נעשה קטן יותר בכמה מידות לעומת לפני שנתיים. אני קונה באחת הרשתות חולצה עם כפתורים, ולא שיניתי מידה מלפני שנתיים. היום אני לא מצליחה לסגור את החולצה, מאותו דגם. השאיפה המטורפת של נשים לגזרה דקיקה, והתרבות קהל היעד בגילאים הצעירים, גורמים ליצרנים להקטין את המידות". הוסיפו לכך את היבוא מאירופה ומארה"ב, שבו יש שיטות סימון ותכתיבים אחרים. המידות האיטלקיות הן הקטנות ביותר, אחריהן הצרפתיות, ואילו הגרמניות, ההולנדיות והבריטיות נחשבות לנדיבות יחסית. "אנחנו נדיבים יחסית במידות שלנו, בעוד שב TNT (חברה בת של הוניגמן הפונה לצעירות) מייצרים מידות קטנות יותר",

אומרת ירדנה זיו מהוניגמן. "כשהתחלנו לייצר יצאנו הרבה לאירופה, בעיקר להולנד, גרמניה וצרפת, והתרגלנו לעבוד על-פי מידות גדולות יותר ונשארו כן. לא נכנסנו למידות האיטלקיות, שהן בלתי ריאליות לנשים של אגן הים התיכון. אנחנו מתחשבים במידות הישראליות. 38 שלנו תמיד רחב יותר מהאיטלקי או הצרפתי". אלי עשור, מנכ"ל "פקטורי 54", המוכרת מותגי יוקרה, בהם דיזל, דולצ'ה וגבאנה ועוד: "גזרות החולצות לגברים משתנות בהתאם לאופנה. בשנים האחרונות מותגי האופנה מייצרים חולצות כפתורים צרות יותר, ולכן הן לא יתאימו לגברים מלאים. יש לקחת בחשבון את הגזרה ולא רק את המידה הרשומה. בניאדם שונים זה מזה, ויש גם הבדלים גנטיים בין לאומיים. הגרמנים והאמריקאים נחשבים גדולים יותר, האיטלקים והצרפתים קטנים יותר. לכן חשוב מאוד למדוד בגדים, במיוחד ככל שהמותג מתוחכם, יוקרתי ואופנתי יותר". קיים גם ההיבט הפסיכולוגי. יצרנים המוציאים קווי ייצור שמגיעים עד למידות גדולות - מסבירה

סוּטְשִׁירְט לְבוּנֹת, מִידָה 6

הקטן ביותר	הגדול ביותר	הפער	הפער ב-%
רוחב החזה 68 ס"מ (פיקס)	78 ס"מ (מימו & קו)	10 ס"מ	15%
אורך השרוול 38 ס"מ (דלתא)	51 ס"מ (מימו & קו)	13 ס"מ	34%
פתח הצוואר 15 ס"מ (פיקס)	24 ס"מ (דלתא)	9 ס"מ	60%
הערות הנסיינות: פוקס, מימו&קו והוניגמן ישבו יפה. פיקס קידס היה קטן, וילדותי ודלתא היו בלתי פרפורציונליים.			

* המותגים שנבדקו: דלתא, פוקס, פיקס קידס סברינה, המשביר החדש לצרן, ילדותי, הוניגמן, מימו&קו, גולף.

מְנוּסִי ג'וּס לְבוּנֹת, מִידָה 6

הקטן ביותר	הגדול ביותר	הפער	הפער ב-%
אורך תפר פנימי 40.5 ס"מ (המשביר)	56 ס"מ (הוניגמן)	15.50 ס"מ	38%
רוחב האגן 62 ס"מ (ילדותי)	72 ס"מ (זארה)	10 ס"מ	16%
הערות הנסיינות: רק נסיינית דקיקה במיוחד הצליחה להשתחל למכנסיים של ילדותי. במכנסיים של גולף קידס הנסיינות שחו. בלטו לטובה - זארה (מידה 4/5, שחופפת ל-6). ישבו יפה במיוחד: המשביר, הוניגמן ופוקס.			

* המותגים שנבדקו: המשביר החדש לצרן, פוקס קידס, ילדותי, גולף קידס, הוניגמן קידס, זארה.

בדיקה | מידות של בגדים בחנויות - הבלגן חוגג

שיטה שלא מתאימה כמובן למכירת בגדים במחירים השווים לכל נפש.

עם הבעיה בדרך אחרת: סדרות ג'ינסים מקבלות שמות, והרשת מבטיחה שברגע שמצאת את הגזרה הנוחה לך בסדרה מסוימת, כל המכנסיים שייצרו תחת אותו השם יתאימו לגופך. בפקטורי 54 מתגברים על בעיית המידות באמצעות הצמדת יעץ סטילינג אישי

זו - יעדיפו לסיים, את הסדרה במידה 52 או מקסימום 54 ולא להגיע 56 או 58, מידות שעלולות "להבריח" לקוחות מהחנות. לפעמים עוברים לשיטת סימון אחרת בנוסח 1,2,3, לעומת זאת, יש יצרנים שאינם פונים לנערות, ומעדיפים דווקא לעשות את הבגדים במידות 38 ו-40 גדולים יותר, מתוך חשיבה שאישה הרגילה לזהות את עצמה עם מידה 42, תמצא פתאום את עצמה יושבת היטב בג'ינס מידה 38, מידה שלא לבשה מאז התיכון, ותעוט על המכנסיים רק בגלל תחושת הניצחון. אגב, לפי ירדנה זיו, פריט הביגוד שהכי קשה למצוא לו מידות זהות ולהתאים את מידתו הוא שמלות נשים וד'קטים לגברים. "אלו הם פריטים שדורשים את כמיוות הנתונים הגדולות ביותר. בשמלה, לדוגמה, יש צורך בנתונים לחזה, מותניים, ירכיים, אם להזכיר רק חלק, וכאן מתחילה הבעיה. מה גם שלמעט מהנשים מבנה גוף אידיאלי, ועל כן ההתאמה קשה כל כך גם ליצרן וגם לצרכן הסופי", היא אומרת.

חולצות מכופתרות לגברים, מידה 44/לארג'

הקטן ביותר	הגדול ביותר	הפער	הפער ב-%
108 ס"מ (דיוויד ששון)	134 ס"מ (ראלף לורן)	26 ס"מ	24%
63 ס"מ (H&O)	69 ס"מ (ראלף לורן)	6 ס"מ	10%
6 ס"מ (ראלף לורן)	9 ס"מ (דיוויד ששון)	3 ס"מ	50%
15 ס"מ (ברם, קורליאני)	19.5 ס"מ (דולצ'ה וגבאנה)	4.5 ס"מ	30%

* המותגים שנבדקו: גרשון ברם, ראלף לורן, H&O, ראלף קאטה, בג'ר, קורליאני, דיוויד ששון, דולצ'ה וגבאנה, סליו.

סווטשירט לבנים, מידה 6

הקטן ביותר	הגדול ביותר	הפער	הפער ב-%
73 ס"מ (ראלף קאטה)	82 ס"מ (פוקס וגולף)	9 ס"מ	12%
42 ס"מ (גולף)	54.5 ס"מ (היינס)	12.5 ס"מ	30%

* המותגים שנבדקו: היינס, ראלף קאטה, גולף, פוקס.

מכנסיים מחויטים לגברים, מידה 46

הקטן ביותר	הגדול ביותר	הפער	הפער ב-%
104.5 ס"מ (בג'ר)	118 ס"מ (ברם, דולצ'ה וגבאנה)	13.5 ס"מ	13%
79 ס"מ (בג'ר)	97 ס"מ (דולצ'ה וגבאנה)	18 ס"מ	23%
50 ס"מ (גרשון ברם)	60 ס"מ (ראלף קאטה)	10 ס"מ	20%

הערות הנסיינים: הסבירים ביותר היו מכנסי הוגו בוס (1,190 שקל) ודיוויד ששון (699 שקל). הארוכים ביותר - דולצ'ה וגבאנה (1,250 שקל). קצרים בצורה מגוחכת - בג'ר.

* המותגים שנבדקו: ראלף קאטה, גרשון ברם, הוגו בוס, בג'ר, דיוויד ששון, סליו, דולצ'ה וגבאנה, H&O.

מכנסי ג'ינס לבנים, מידה 6

הקטן ביותר	הגדול ביותר	הפער	הפער ב-%
58 ס"מ (המשביר)	71 ס"מ (הוניגמן)	13 ס"מ	22%
41 ס"מ (המשביר)	52 ס"מ (הוניגמן)	11 ס"מ	27%
67 ס"מ (המשביר)	84 ס"מ (ראלף קאטה)	17 ס"מ	25%

הערות הנסיינים: המכנסיים של קדס והוניגמן מגיעים עם פטנטים להצרה באמצעות כפתורים. בכל המקרים מדובר במידות נדיבות, אבל הפערים משמעותיים.

* המותגים שנבדקו: הוניגמן, קדס קידס, ראלף קאטה, המשביר החדש לצרכן.

